

Pórová polievka



10. 5. 2022

Pór je zelenina, ktorá za málo peňazí narobí veľa parády. Skôr ako ho začnete spracovávať, je potrebné ho dôkladne očistiť. Odrežte koreňky a odstráňte zvädnutú vňať. Pór potom rozrežte v miestach, kde končí biela časť a začína zelená. Bielu časť stačí len opláchnuť. Zelenú je potrebné list po liste rozobrať a poriadne opláchnuť. V záhyboch zelených vrstiev sa totiž často skrýva hlina a drobné kamienky. To v polievke nechcete.

Recept je vhodný od prvej fázy keto diéty.

V tretej fáze je možné obohatiť ho o 2 menšie zemiaky, ktoré nakrájame na kocky a pridáme k orestovanému póru.

Čo potrebujete:

- 1 väčší pór
- 1/2 bielej cibule alebo malá šalotka
- 1 strúčik cesnaku
- 100 ml bieleho vína
- 200 ml vývaru (najlepšie hovädzieho, môže byť aj zeleninový)
- 2 lyžice kvalitného oleja (olivový, slnečnicový)
- soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, tymián

Ako na to:

Očistený pór a cibuľu podusíme na rozohriatom oleji. Pridáme biele víno, prepasírovaný cesnak a tymián, premiešame a chvíľku podusíme. Po niekoľkých minútach zalejeme vývarom, privedieme do varu a na miernom plameni povaríme zhruba 20 minút. Následne rozmixujeme tyčovým mixérom do hladkého krému. Na záver ochutíme soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom.

TIP: Nechajte si pár koliesok orestovaného póru na strane. Poslúži ako pekná ozdoba.